****Как сделать ребенка послушным.

**Вопрос:** *моя дочка меня не слушает. Кажется, она игнорирует все, что я бы ни сказала, даже если я кричу или угрожаю ей. Как заставить ее слушать меня?*

**Ответ**: *все дети время от времени демонстрируют "выборочный" слух. Маленькие дети плохо воспринимают длинные, логичные объяснения. Логика для них не важна, поэтому, давая детям инструкции, объясняя правила, прося о чем-то, веля что-то, будьте "кратки и мягки". Выберите тон, способствующий послушанию, посмотрев на проблему глазами ребенка. Признавая его чувства, вы даете ему понять, что его мнение важно для вас, и вы понимаете, чего он хочет. Тогда более вероятно, что он действительно услышит то, что вы говорите.*

Советы, как сохранить душевное спокойствие:

1. Когда вам нужно обсудить с ребенком нечто важное, **выбирайте моменты**, когда он кажется спокойным и способным услышать вас. Время перед сном, время купания или даже когда вы все вместе в машине - благоприятно для таких бесед.

*Катя очень любила проводить два десятиминутных промежутка во время поездки в машине только со своими детьми. Они много смеялись в это время и сохранили о нем самые приятные воспоминания.*

2. Помните, что **выбор слов и тона голоса** может быть критичным для привлечения внимания ребенка и его послушания.

*Нине было стыдно признать, что она часто упускала из виду, что должна быть просто вежливой со своими детьми, как она вежлива с посторонними людьми. Когда ее пятилетний ребенок просыпался, первым ее порывом было начать командовать: "Поторопись! Уже поздно! Чисть зубы! Ешь кашу! Одевайся!" Однажды утром она сознательно решила себя контролировать и, тщательно выбирая слова и поглаживая недовольную, усталую, маленькую мордашку сына, сказала: "Доброе утро, дорогой... все еще хочется спать? А уже время чистить зубы". Он улыбнулся ей в ответ и, позевывая, пошел в ванную по первой же просьбе. Удивительно, как такой добрый подход к ребенку определил атмосферу всего дня!*

3. **Проверьте ребенка.** Если кажется, что у ребенка постоянные проблемы со слухом (не только тогда, когда он не слышит вас), регулярно проверяйте его у педиатра, чтобы убедиться, что у него нет хронической инфекции, выделений из ушей, ушных пробок или каких-либо других физических недостатков, из-за которых он вас "не слушает".

4. **Будьте поближе к ребенку**, поглаживайте его по руке и посмотрите ему в глаза прежде, чем начнете говорить. Хотя вам может казаться, что ребенок преднамеренно игнорирует вас, это может быть не так - маленький ребенок часто так погружен в то, что делает, что действительно совсем вас не слышит.

5. Говоря с ребенком, **формулируйте ясно и четко**, что вы от него хотите.

*Один заботливый папа понял, что значительно более эффективно пользоваться не общими командами: "Убери в своей комнате!", а конкретными просьбами: "Пожалуйста, положи* [*куклу*](http://click02.begun.ru/click.jsp?url=O5t5NNXc3dyJiSvdAly*DSPhldt*6KMGBJoVbanznrS20gtFaNSrmRtZtenshuKN5EZZej1KFYCRPEpYyiKwZy8mKzKo6fos4kSS9deUP9T8V6P6k*lmOLtZWWAD38V0ZThLdiOGatOmHCzT2Dhcia6jHwK2aNcxDw9WDQDGzZJhDczAKhmRdVePHeBPEHB-MDhEeUz44sak2yxvuMqIUHbAMsFBV*WwJN4mJsUurme8tala*s5Mo8l8s16YjeGcYJz7zpIzhHO3MqF1b*WTiNv8CM-wM6yhbqEXQDznEo7LCqqMQJeGow9XRsGZmGq0BQtJ8LKAl8ocA1QSZoUcGCkEMBucY3EWPsnPbjrlCVJ03mLS83NVyFF4VrZJ0LxnEGx94g7Hc0VQPuqK) *на полку".*

6. **Пользуйтесь "Я"-предложениями**, выражая свою точку зрения. "Я"-утверждения - это высказывания от первого лица, начинающиеся с "я", что выражает собственные чувства, предпочтения, убеждения, наблюдения без нажима на слушающего. Например, родитель смотрит на ребенка и говорит:"Я действительно сержусь. Мне не нравится смотреть на разбросанные повсюду игрушки, мне нужна помощь". И с этими словами берет ребенка за руку и ведет выполнять задание.

*Когда Ольга, потеряв терпение, крикнула: "Ну почему вы такие ленивые? Немедленно соберите книги!", ее сыновья тотчас начали защищаться и обвинять друг друга, вместо того чтобы собрать книги. Когда она взяла себя в руки и спокойно и честно сказала детям: "Я очень расстроена и поэтому сержусь. Я попросила вас обоих убрать книжки, а они все еще на полу", то тут же добилась послушания.*

7. **Не начинайте свои фразы с трех "запрещенных" слов - "Если", "Ты" и "Почему"**. "Если" воспринимается ребенком как угроза, "Ты" - как сигнал "нажима" на него, а "Почему" - требует от ребенка объяснения своего поведения, чего он зачастую не может сделать.

*Саша приучила себя говорить: "Нужно поскорей убрать в комнате", вместо "Если ты не начнешь сейчас же убирать, ты пожалеешь об этом!"*

*Вместо гневных обвинений, на которые обычно ребенок не реагирует, таких как, например: "Какой же ты неловкий! Посмотри, как ты разлил молоко, пока нес его из холодильника на стол!", Михаил спокойно предложил решение проблемы и тут же добился послушания: "У нас на полу лужа молока, вот бумажные полотенца, чтобы вытереть ее".*

*Зоя никогда не получала удовлетворяющего ее ответа, когда она его требовала: "Почему ты толкнул сестренку? Почему ты не можешь запомнить наши правила?"*

8. **Предупредите ребенка за пять минут** до того, как вам вместе надо будет начать уборку, или пора идти на улицу, или одеваться, или чистить зубы, или идти обедать.

*Ирина привлекала внимание детей, говоря им: "Скоро будем есть. Когда зазвенит будильник, пожалуйста, пойдите помойте руки, а потом мы будем есть".*

9. **Разбивайте задание на более мелкие части**, давая одну инструкцию за раз; и предоставьте ребенку время выполнить одну просьбу, прежде чем дадите следующее поручение.

*Никита сказал сыну: "Пора идти! Надевай пальто!" Расстроенный ребенок ответил: "Но я еще не закончил чистить зубы - ты только велел мне это. Ты что не видишь, что у меня всего две руки?" (Именно эту фразу он часто слышал от отца).*

10. Выражая свою точку зрения, **используйте как можно меньше слов**.

*Юрий понял, что дети реагируют значительно лучше на короткое и простое "надеваем ботинки", чем на тираду слов типа: "О господи! До начала занятий осталось всего пять минут! Гоша, ты слышал меня? Где твои ботинки? Сейчас же надевай их!"*

11. **Пользуйтесь зрительными или слуховыми сигналами**, чтобы привлечь внимание ребенка.

*Семья П. повесила в коридоре табличку, на которой были нарисованы пальто, шапки, рюкзачки, варежки и книжки, чтобы напоминать детям, что им нужно взять, собираясь в школу.*

12. **Используйте простую записочку (или картинки)**, чтобы сообщить ребенку, что вы от него хотите.

13. **Попробуйте шептать или тихонечко петь,** вместо того чтобы кричать для привлечения внимания ребенка. Некоторые дети слушают более внимательно, если плохо вас слышат. Пение простых песенок или даже просто интонация пения часто привлекают и удерживают внимание детей.

14. **Если вы хотите, чтобы ребенок проявил инициативу, попытайтесь заменить команду вопросом.**

*Катя поняла, что значительно лучше "срабатывает" вопрос: "Петя, что тебе нужно сегодня взять в школу?", чем команда: "Поторопись! Сегодня вторник. Сейчас же возьми библиотечные книжки!"*

15. Если время поджимает, подумайте, может, стоит **ввести соревновательный момент в процедуру сборов**, сказав, например: "Спорим, ты не наденешь пальто раньше, чем прозвенит будильник" или предложите посоревноваться, кто из вас быстрее оденется (и, конечно, дайте ему выиграть!).

16. **Замените слова действиями.** Возьмите ребенка за руку и подведите к тому, что надо сделать. Детям иногда нужна родительская помощь для того, чтобы начать что-то делать.

17. **Признавайте чувства ваших детей.** Дети часто более послушны, если чувствуют, что их понимают.

*Дина сказала детям: "Я вижу, что вы устали, вы все утро зеваете. Конечно, трудно собираться в школу, когда хотелось бы остаться дома. Ну, ничего, завтра суббота и не будет никакой школы, а сейчас надо надевать ботинки и идти".*

18. **Попросите ребенка повторить своими словами то, что вы только сказали.** Это поможет и вам узнать, правильно ли он вас понял, и ему - запомнить.

19. **Используйте методику "испорченной пластинки"** (пластинки, которую "заело"): спокойно, не повышая голоса, повторите свои указания ребенку, пока он не поймет задания и не выполнит его.

20. **Стойте рядом с ребенком,** чтобы убедиться, что он сосредоточен на вас; помните, что внимание маленьких детей очень быстро рассеивается. Команды, выкрикнутые из соседней комнаты, обычно игнорируются.

*Яна не могла добиться желаемого, если посылала своих двух детей, четырех и пяти лет, в ванную. Если они даже и доходили до ванной, там они напускали в раковину пену и начинали пачкать все вокруг. И мама поняла, что надо делать. Она шла вместе с ними в ванную и спрашивала: "Ну и зачем мы сюда пришли?", и мальчики тут же начинали мыть руки.*

21. **Оцените усилия вашего ребенка**, как только он начнет делать то, что вы его попросили, и обязательно похвалите, когда задание будет выполнено - будьте нестандартны и кратки.

22. Помните, что **"слушание" - это "улица с двухсторонним движением", поэтому демонстрируйте ребенку желаемое поведение.** Покажите ему пример, перестав заниматься своими делами и действительно выслушав его, когда он что-то говорит вам.

23. **Попытайтесь сконцентрироваться на том, что говорит ребенок и внимательно его выслушать**, а не реагируйте немедленно. Постарайтесь не заканчивать за него его фразы и не исправляйте грамматику.

*Для Нелли было очень важно разобраться с посудой сразу после еды, но ее трехлетний сын все время вмешивался и дергал ее. Его никогда не удовлетворяли ее короткие, но вежливые ответы. Устав от этого, она однажды перестала мыть посуду и пять минут посвятила полностью ему. К ее изумлению, после их пятиминутного "с глазу на глаз" разговора он ушел удовлетворенным и очень долго после этого не беспокоил ее. Она вымыла посуду гораздо быстрее, сначала уделив время ребенку.*

24. **Если вы должны как-то реагировать словесно на то, что вам рассказывает ребенок, пользуйтесь нейтральными, однословными репликами.** Часто внимание - это все, что нужно ребенку, чтобы почувствовать, что его понимают. Когда детей прерывают вопросами и советами, они часто "закрываются" и замолкают.

*Ира изменила свой стиль общения, поняв, что лучше слушать сына, вставляя максимум одно слово, а не прерывать его вопросами и советами. Она обнаружила, что простые "Хмм...", или "Ах...", или "Ох..." способствуют продолжению рассказа ребенка.*

25. Помните слова специалистов по образованию родителей что **"Бог дал нам два уха и только один рот. Поэтому слушайте в два раза больше, чем говорите!"**

Если вы хотите, чтобы ребенок настроился слушать вас, наверное, вам нужно говорить меньше. Помните, нормальное общение подразумевает умение и слушать и говорить, поэтому будьте родителями, подающими такой пример детям.